

运动记忆是如何形成的

人一旦通过练习掌握了一个动作,之后就能简单重复了。这说明大脑拥有运动学习功能,能形成新的运动记忆。但是运动记忆是如何形成的?日本研究人员日前报告说,他们在大脑皮质运动区发现了与运动记忆有关的脑活动的形成机制。这项成果将有助于理解人体运动学习的机制,从而开发更有效的运动训练方法。此外,利用这项成果,将有望借助脑信号来判断体育训练和康复治疗的效果。

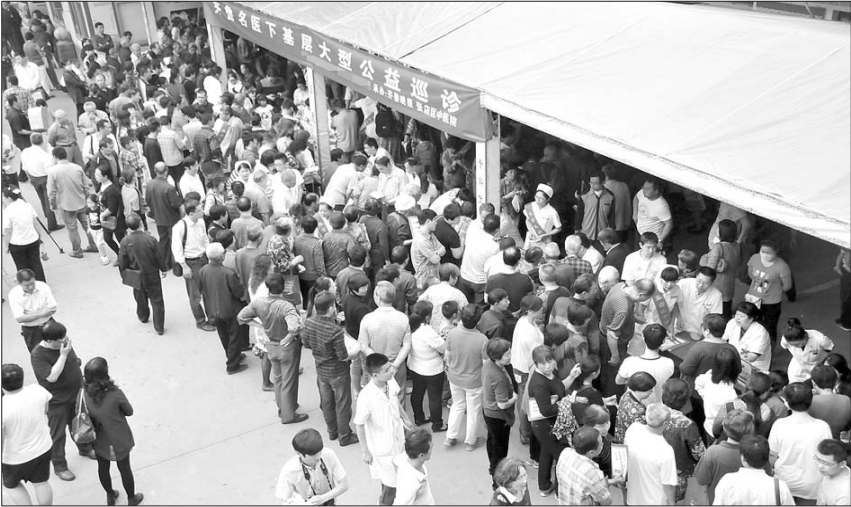
“齐鲁名医下基层”第四站走进淄博 两千余市民家门口看名医

本报淄博9月29日讯(记者 陈晓丽) 27日上午,由本报联合省内部分知名综合(专科)医院等举办的“齐鲁名医下基层大型公益巡诊活动”第四站走进淄博市张店区中医院,10家医院的20多名专家为两千余名当地群众进行了免费义诊和检查。

27日早上9点半,在张店区中医院,不同科室义诊区已经排起了长长的队伍候诊。排在手足外科第一位的是55岁的李女士,怀里正抱着自己不足4个月的小孙女,孩子的爸爸妈妈也陪在旁边。“我孙女刚出生时右手就多长了根手指头,医生说还太小没法手术,让等长大些再去医院治。今天趁省里专家在,一大早抱过来让医生给看看能不能治好,要不以后长大了孩子该怎么办啊。”

山东大学第二医院手足外科副主任医师李正勋解释道,这种情况的孩子在医学上被称为六指儿,家族遗传,基因突变等都会导致手足畸形的发生。由于现在孩子年龄太小,神经系统发育尚不完全,手术的风险很高。一般对于手足畸形的婴幼儿,除非严重影响功能者会提前进行手术,否则一般都需要等到1岁半左右再安排手术。为了安全起见,这个孩子可以等等再手术。

山东省立医院呼吸内科副主任医师张敏则表示,上午一共为70多位市民进行了义诊,“患者以慢性咳嗽、慢性支气管炎、肺气肿为多。导致慢性咳嗽的原因有很多种,包括感染、变异哮喘、胃食管反流等,需要根据医生对病因的判断再具体治疗。”同时,张敏提醒市民,就诊不及时会影响病情的治疗和恢复,在确定病因后则要规律用药,不可在病情康复前自己随意停药。



现场吸引了众多市民前来义诊。 本报记者 王鸿哲 摄



专家给前来义诊的患者讲解一些患病后的治疗方法。 本报记者 王鸿哲 摄

32岁的高女士正陪同父母在齐鲁医院眼科排队,“刚刚在耳鼻喉科专家那帮我父亲看完,他打喷嚏半个多月了,因为前一阵家里刚弄了几盆花,医生说应该是过敏性鼻炎。”高女士告诉记者:“现在是排队帮我母亲看眼睛,她说眼睛疼,去药店买了眼药水滴了也没见好。”齐鲁医院眼科副主任医师李建桥仔细检查和询问症状后,建议高女士带着母亲去测眼压,以确定是否为青光眼。

山东省口腔医院口腔科副主任医师吴峻岭正在为一位中年男性做检查,据介绍,该市民有颗牙齿不好补过牙,但是由于当时牙根没有处理好,导致后来长期发炎和疼痛,甚至右脸颊长了个黄豆大小的脓包,经常化脓流血。吴峻岭检查后告诉这位市民,应及时去正规医院牙科拍片找掉问题牙,能治疗的话尽量治疗,治疗效果不好就要拔出,面部的脓包也会慢慢消下去。如果再不及时治疗,情况可能会越来越严重。

“今天一上午看了50多个病号,比我平时坐门诊要多。”山东省交通医院肝胆内镜外科主任张钢告诉记者:“现在不少人因为饮食和生活习惯不好,导致胆结石的病人越来越多,平时一定要多喝水,多吃新鲜水果和蔬菜。同时,由于肝胆的位置原因,很多人本来可能是肝胆

发现

生命观

齐鲁晚报

B03

2014年9月30日 星期二
编辑:徐 洁
美编:宫照阳 组版:韩丹

我来帮您问

月经不正常 应检查激素水平

1.我女儿今年7岁了至今还尿床。白天倒是没事,晚上睡觉时有尿意也不会醒。一晚上能尿两到三次,如果我不把她,她肯定尿床。大人责备她,孩子很委屈,说她也不愿尿床,晚上睡着了不知道。您有什么方法可以治好?这样影响智力吗?

山东大学第二医院主任医师王培荣:人体通过尿道括约肌控制排尿,收缩时能关闭尿道内口,防止尿漏出。当膀胱充盈到一定程度时,通过排尿神经传到大脑,做好准备后,膀胱肌收缩,尿道括约肌放松,尿液排出。一般情况下,孩子在3-4岁开始控制排尿,如果5-6岁以后还经常性尿床,就需要治疗了。

绝大多数孩子的尿床与精神因素、卫生习惯、环境因素等有关,因疾病引起尿床的只占很小的比例。有的父母长期给孩子使用尿布,孩子习惯睡眠中排尿,久而久之也容易尿床。尿道括约肌发育迟缓,或者排尿神经反射弧建立不牢固,容易发生尿床,所以建议父母带着孩子到医院做一个尿动力学检查,医生根据诊断结果来判断尿床的原因。

2.我今年30岁,去年6月份做了宫颈囊肿手术,之后两个月没来月经,没有怀孕。之后在好几家医院检查,也没查出有什么问题。中医说是气虚,给开的中药煎服,喝了一个月后,来了月经,连续几个月也很正常,之后又几个月,月经量很少了,后来又没再来。真不知道该怎么办?感觉自己都成“药罐子”了。

山东大学第二医院主任医师徐永萍:首先可以确定的是月经不正常、不怀孕与宫颈囊肿手术没有关系。月经不正常未必是妇科“硬件”的问题,往往与身体的各项激素水平有关,比如性激素、肾上腺激素、甲状腺激素等,激素水平不正常都可能会影响月经,身体其他部位的异常也可能影响月经。

我建议患者做一个系统检查,尤其是激素水平的检查。月经可以反映身体的排卵情况,月经正常表明身体在正常排卵,不正常则未必排卵。因此,这位患者是否怀孕与月经正常与否等一系列问题相关联。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话,也可以给新浪微博“齐鲁晚报-生命周刊”发送私信,我们将竭力帮您寻医解惑。

本报记者 徐洁

羽毛球:保养颈椎,锻炼眼力

本报见习记者 范佳

“人生也如打羽毛球。有高点,有低点,有冲刺,有悠闲。起起伏伏,不断变化。腾飞时,不可目空一切。坠落时,不可自甘堕落。”这是济南羽毛球爱好者群球友的打球感悟。

济南羽毛球爱好者群现有成员286人,每天群里约友打球的信息总是闪个不停。球友们说,像羽毛球这种需要同伴配合才得以成行的运动,一个志同道合的朋友圈显得格外重要。

49岁的“笑看风云”是这个群的创建者。他告诉记者,羽毛球的受众很广泛,中青

年甚至老人小孩都喜欢。“我从2009年开始打球,群里还有打了20多年的。我们平时主要在全民健身中心,妇女儿童活动中心,槐荫文体中心,乐步羽毛球运动中心或英雄山下打球。”

谈起打羽毛球后身体的变化,“笑看风云”笑言:“就像吃了盖中盖,觉得特有劲,身上轻快。前两天我同学还说我的胳膊肌肉好呢!”“打球时要不停抬头,大家一致认为治疗颈椎病。同时眼睛也随球不断转动,时远时近,时高时低,非常锻炼眼力。”

“笑看风云”提醒,打球时动作尽量做标准,否则容易崴到脚,或形成网球肘(肘

关节外侧前臂伸肌起点处肌腱发炎疼痛)。“待球状态下,球拍不要握死,此时手掌心是空的。拍柄能灵活转动以便不同的击球动作。在击球的一瞬间,手指要紧握球拍,击球干脆,路线明确。从腰部到手腕,击球发力应该有一个猛烈的停顿。”

他提醒,击球时肩膀和手臂要完全放开,击球瞬间路线的变化和落点控制全靠手腕的抖动。“打后场球时要先跑到位,胳膊带动手腕,幅度大且用力猛。打前场球时,手腕和手指转动,幅度小用力巧。”“感恩的心”补充道,场上击球动作越大,击球失误就会越多。“菜鸟才大臂打

球呢,高手都用手指。”

为了预防网球肘的发生,在打球前要先做好牵拉前臂的热身。注意劳逸结合,循序渐进,由易到难。

“感恩的心”认为,对于羽毛球爱好者,做好膝盖的保护工作也很重要。“四五十岁已经是要好好保养膝关节的年龄了。”她说,尽量选择较软的地面,不要在干硬的水泥地上长时间打球;最好带上护膝做好保温;运动后关节充血,不要用凉水直接冲洗,尤其是夏天不要图一时痛快用凉水冲澡;运动后进行半小时左右的膝盖热敷,温度不要过热,然后揉搓按摩几分钟膝关节。

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。
《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!
《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。
来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。

征稿